

Lounas

VIKKO 23

MAANANTAI 1.6.

Kaurapuuro/Oatmeal porridge 8.00-9.30

Samettinen kasvissekeitto L,G

Bbq-paahdettua kananpoikaa M,G

Täysjyväpaneroitua kalafilettä L

Basilikakermaviiliä L,G

Paahdettuja uunijuureksia G,M,V

Kikherne-kukkakaalipannua L,G

*Kilohinnalla punnittavan salaatin

proteiinilisukkeet:

-Salaattijuustoa L,G

-Keitettyä kananmunaa M,G

**Velvety vegetable puree soup L,G

Roast chicken with bbq M,G

Whole grain breaded fish fillet L

Basil sour cream L,G

Roasted root vegetables G,M,V

Chickpea-cauliflower stir-fry L,G

*Protein supplements for salad weighed by

the kilogram:

- Salad cheese L,G

- Boiled egg M,G

TIISTAI 2.6.

Kaurapuuro/Oatmeal porridge 8.00-9.30

Makumatka Kreikkaan! 1/2

Avgolemono - kreikkalainen kanakeitto L,G

Moussakaa Fastellen tapaan L,G

Lihapullia kreikkalaisittain M,G

Lämmin couscous M

Paahdettua porkkanaa ja paprikaa M,G,V

Kreikkalaista fetapastaa L

*Kilohinnalla punnittavan salaatin

proteiinilisukkeet:

-Salaattijuustoa L,G

-Marinoitua broileria



LOUNASLISTA NETISSÄ LINKOSUO.FI

-Paahdettua tofua
**A Taste Trip to Greece!

Avgolemono - Greek chicken soup L,G
Moussaka in Fastellen style L,G
Greek-style meatballs L
Warm couscous M
Roasted carrot and paprika M,G,V
Greek feta pasta L

*Protein toppings for salad sold by the kilogram:
- Salad cheese L,G
- Marinated chicken
- Roasted tofu

KESKIVIikko 3.6.

Riisipuuro 8.00-9.30-Riceporridge
8.00-9.30

Makumatka Kreikkaan! 2/2

Fasolado - kreikkalainen papukeitto M,G,V
Broileria kreikkalaisittain L,G
Stifado, kreikkalainen lihapata
Perunamuusia kreikkalaisittain L,G
Paahdettua munakoisoa M,G,V
Kesäkurpitsamoussaka (soija) L,G

*Kilohinnalla punnittavan salaatin proteiinilisukkeet:
-Salaattijuustoa L,G
-Marinoitua broileria
-Paahdettua tofua

**Fasolado - Greek bean soup M,G,V
Greek-style chicken L,G
Stifado, Greek meat stew
Greek-style mashed potatoes L,G
Zucchini moussaka (soy) L,G

*Protein toppings for salad sold by the kilogram:
- Salad cheese L,G
- Marinated chicken
- Roasted tofu

TORSTAI 4.6.

Ruispuuro-Ryeporridge 8.00-9.30
Perinteistä hernekeittoa palvikinkulla
Sipulirouhe
Kananpoikaa savuisessa
paprikakastikkeessa L,G



Jauhelihalasagne L
Riisiä
Paahdetut satokauden kasvikset
Vegepyöryköitä
Tomaattinen pestodippi L,G
Jälkiruoaksi: pannukakkua, kermavaahtoa ja
hilloa
**Traditional pea soup with smoked ham M,G
Onion flakes
Chicken in a smoky paprika sauce L,G
Minced meat lasagna L
Rice
Roasted seasonal vegetables
Vegetarian meatballs
Tomato pesto dip L,G
For dessert: pancakes with whipped cream
and jam

PERJANTAI 5.6.

Ruispuuro-Ryeporridge 8.00-9.30
Kermaisen tomaattinen kalakeitto L,G
Karamellisoitua mureaa porsaanlapaa M,G
Patatas Bravas – mausteiset
espanjanperunat M,G
Paahdetut satokauden kasvikset
Juustoinen kasvispizza rucolalla L
*Kilohinnalla punnittavan salaatin
proteiinilisukkeet:
- Tonnikala L,G
- Salaattijuusto L,G
**Creamy tomato fish soup L,G
Caramelized tender pork shoulder M,G
Patatas Bravas – spicy Spanish potatoes M,G
Roasted seasonal vegetables
Cheesy vegetable pizza with arugula L
*Protein toppings for salad sold by the kilo:
- Tuna L,G
- Salad cheese L,G

